

# REGLAMENTO



## 1.- FECHAS y UBICACIONES.

19/ 04/2026 CANDÁS . PARQUE DE LES CONSERVERES

## 2.- CONCEPTO

ASTUREX HYBRID RACE es un conjunto de carreras híbridas outdoor. Cada carrera combina 10 workouts y 4 kilómetros de carrera de manera intercalada. La carrera se inicia con carrera de 400 metros seguido de un workout repitiendo esta secuencia hasta haber completado una distancia total de 10 series de 400m y 10 workouts. Para terminar la carrera, los participantes deben de completar los workouts y la carrera en un orden concreto. Los workouts serán seleccionados para todos los participantes (PRO, OPEN, DOBLES), mientras que las repeticiones y el peso pueden variar según la categoría. La distancia de carrera es la misma para todos los participantes: todos tienen que correr 400m en la circuito después de cada workout, una distancia total de 4 kilómetros. Cada atleta aparecerá en el ranking general de su categoría, que se ordenará del tiempo más rápido al más lento, siendo el atleta más rápido el ganador.

**El tiempo final puede verse modificado si el atleta recibe alguna sanción a lo largo de la carrera.**

## 3.- CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

ASTUREX HYBRID RAC es una competición abierta en la que cualquier persona puede participar sin necesidad de clasificación previa. La edad mínima para participar en un evento es de 16 años el día de la competición y, para participar, los inscritos únicamente podrán inscribirse a través de la página [www.nortea.es](http://www.nortea.es) Todos los participantes deben aceptar los términos, condiciones y normativa de participación.

No es obligatorio participar en todos los eventos de la ASTUREX HYBRID RAC , pudiendo participar en una , dos o todas las carreras puntuando en cada una de ellas para la clasificación final de la liga.

#### 4.- CATEGORÍAS Y SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

- *PRO, OPEN, DOBLES*

##### 4.1. CATEGORÍAS POR PAREJAS a) Masculino b) Femenino c) Mixtos

ASTUREX HYBRID RAC ofrece tres categorías por parejas que se diferencian entre sí en cuanto a sexo, repeticiones y/o peso. La distancia de carrera es la misma para todas las divisiones: cada participante debe correr 400 metros antes de cada workout hasta completar un total de 4 km de carrera y 10 workouts. Los participantes inician la competición en tandas formadas por atletas de su misma categoría. En la siguiente tabla puedes encontrar los pesos, repeticiones y distancias de los workouts para cada categoría:

PRO
400 metros RUN + 1000mts ROWING
400 metros RUN + 200 mts FARMERS CARRY ( 25 KG Men / 15 KG Women )
400 metros RUN + 5 SHOTS LASER RUN
400 metros RUN + 80 metros SANDBAG LUNGES ( 15 KG Men / 15 KG Women )
400 metros RUN + 80 mts BURPEES JUMPS
400 metros RUN + 20 mts PULL & PUSH
400 metros RUN + 35 kg PULLEY (Masculino 30 repeticiones - Femenino 20 repeticiones)
400 metros RUN + WALL BALL (Masculino 10 kgs/50 reps - Femenino 6 kgs/30 reps)
400 metros RUN + PULL UPS (Masculino 15 Repeticiones - Femenino 10 Repeticiones)
400 metros RUN + Everest

OPEN
400 metros RUN + 1000mts ROWING
400 metros RUN + 200 mts FARMERS CARRY ( 25 KG Men / 15 KG Women )
400 metros RUN + 5 SHOTS LASER RUN
400 metros RUN + 80 metros SANDBAG LUNGES ( 15 KG Men / 15 KG Women )
400 metros RUN + 80 mts BURPEES JUMPS
400 metros RUN + 20 mts PULL & PUSH
400 metros RUN + 35 kg PULLEY (Masculino 15 repeticiones - Femenino 10 repeticiones)
400 metros RUN + WALL BALL (Masculino 10 kgs/30 reps - Femenino 6 kgs/15 reps)
400 metros RUN + PULL UPS (Masculino 10 Repeticiones - Femenino 5 Repeticiones)
400 metros RUN + Everest

<p style="text-align: center;"><b>DOBLES ( por componente de la pareja )</b></p> <p style="text-align: center;"><b>400 metros RUN + 500mts ROWING</b></p> <p style="text-align: center;"><b>400 metros RUN + 100 mts FARMERS CARRY ( 25 KG Men / 15 KG Women )</b></p> <p style="text-align: center;"><b>400 metros RUN + 2 / 3 SHOTS LASER RUN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>400 metros RUN + 40 metros SANDBAG LUNGES ( 15 KG Men / 15 KG Women )</b></p> <p style="text-align: center;"><b>400 metros RUN + 40 mts BURPEES JUMPS</b></p> <p style="text-align: center;"><b>400 metros RUN + 10 mts PULL &amp; PUSH</b></p> <p style="text-align: center;"><b>400 metros RUN + 35 kg PULLEY (Masculino 10 repeticiones - Femenino 5 repeticiones)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>400 metros RUN + WALL BALL (Masculino 10 kgs/20 reps - Femenino 6 kgs/10 reps)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>400 metros RUN + PULL UPS (Masculino 10 Repeticiones o Femenino 5 Repeticiones)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Pull UPS solo lo hace un componente</b></p> <p style="text-align: center;"><b>400 metros RUN + Everest</b></p>
---

#### 4.2. PERIODOS DE INSCRIPCIÓN Y CAMBIOS DE PRECIO\*

FECHAS	INDIVIDUAL OPEN Y ELITE	PAREJAS
PRECIO APERTURA. Primeros 50 inscritos	35€*	50€*
PRECIO STANDARD	40€*	60€*
PRECIO LAST CALL Último mes	50€*	80€*

\*camiseta opcional (+8€)

Los cambios permitidos son los siguientes\*\*:

- Cambio de nombre del atleta: Manteniendo la misma categoría, el mismo género y el mismo evento
- Cambios permitidos hasta 72h antes del evento.

\*\*No hay devoluciones excepto inscritos con el seguro de cancelación contratado.

#### **4.3. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN**

Los resultados se ordenan del tiempo más rápido al más lento. Para cada evento, se hará una clasificación general de cada categoría. Cualquier vuelta incompleta, repetición mal ejecutada o incumplimiento de los estándares de movimientos conllevan una penalización. Vueltas incompletas 15 min. de penalización. Sanción juez por ejercicios mal ejecutados 5 min. cada una.

#### **4.4. SISTEMA DE PREMIACIÓN DE LAS CATEGORÍAS EN CADA EVENTO Y EN PUNTUACIÓN FINAL LIGA.**

##### **PRO:**

La premiación será distribuida de la siguiente manera:

1º,2º,3º Masculino y Femenino, con los mejores tiempos (ya verificado todas las penalizaciones y sanciones de los atletas de esta categoría)

##### **OPEN:**

1º,2º,3º Masculino y femenino, con los mejores tiempos (ya verificado todas las penalizaciones y sanciones de los atletas de esta categoría)

##### **DOBLES:**

##### **DOBLES FEMENINOS**

1º,2º,3º EQUIPO FEMENINO con los mejores tiempos (ya verificado todas las penalizaciones y sanciones de los atletas de esta categoría)

##### **DOBLES MASCULINOS**

1º,2º,3º EQUIPO MASCULINO con los mejores tiempos (ya verificado todas las penalizaciones y sanciones de los atletas de esta categoría)

##### **DOBLES MIXTOS**

1º,2º,3º EQUIPO MIXTO con los mejores tiempos (ya verificado todas las penalizaciones y sanciones de los atletas de esta categoría)

#### **4.4. SISTEMA DE PREMIACIÓN DE LAS CATEGORÍAS EN CADA EVENTO Y EN PUNTUACIÓN FINAL LIGA.**

Una vez verificadas las penalizaciones y sanciones de cada evento se establecerá una puntuación a cada atleta por su puesto en cada competición con el siguiente baremo para cada categoría y sexo. Las parejas deben ser las mismas durante toda la liga e inscribirse con el mismo nombre de equipo.

## 5. LA COMPETICIÓN

ASTUREX HYBRID RAC DOBLES es una competición por equipos de dos personas que puede estar formado por dos hombres, dos mujeres o un hombre y una mujer. La competición consiste en una carrera de 400 metros seguida de un workout, que se repite 10 veces. Para completar toda la competición ASTUREX HYBRID RACE DOBLES y recibir un tiempo de finalización válido, los participantes deben completar los kilómetros de carrera y los workouts en el orden designado (carrera, workout, carrera, workout, etc.) hasta un total de 4 km de carrera y 10 workouts diferentes. Los 4 km de carrera deben ser completados por ambos miembros de la pareja, sin separarse mas de 3 metros pero los workouts deben ser completados en un esfuerzo combinado.

5.1. WORKOUTS Los workouts de ASTUREX HYBRID RACE DOBLES deben completarse a partes iguales por cada miembro de la pareja, a excepción del LASER SHOT que un miembro hará 2 impactos y otro 3 impactos y los PULL UPS que solo los hará un componente de la pareja,

. El miembro de la pareja que no esté haciendo el ejercicio deberá acompañar a su pareja en todo momento.

- Los workouts se deben completar en el orden establecido.

- Se deben cumplir los estándares de movimiento de todos los workouts.

- Los workouts se inician y finalizan en los puntos marcados.

- Un workout se da por finalizado tras completar el número correcto de repeticiones y/o distancias.

- Todos los workouts se deben ejecutar con el peso establecido para cada categoría.

5.2. CARRERA Los miembros de la pareja deben correr juntos en todo momento durante los 400 metros de carrera antes de cada workout. Si uno de los miembros de la pareja corre a un ritmo más rápido, conllevará una penalización de 3 minutos, ya que perturba el sistema de cronometraje. Una vez completada la distancia de carrera, ambos miembros de la pareja deben entrar juntos en la siguiente estación de workout.

Ambos deben estar presentes para poder empezar con el workout. Una vez completada la distancia o las repeticiones del workout, los miembros de la pareja abandonarán la estación al mismo tiempo.

**Distancia máxima entre miembros de la pareja 3 metros.**

### 5.3.- ÁRBITROS

Para cada workout, un árbitro será responsable de asegurar que todos los participantes completen el workout de manera correcta y segura, cumpliendo con todos los estándares de movimiento. El árbitro tendrá el apoyo del director de la carrera, que supervisa todos los aspectos deportivos de la competición y tiene la última palabra en todas las cuestiones de evaluación.

Si un atleta no realiza correctamente los movimientos el arbitro o cualquier voluntario de dicho workout , avisará al atleta del error , si este persiste en no ejecutar correctamente el workout recibirá una sanción.

Serán los atletas , o sus parejas en categoría dobles los que cuenten en alto las repeticiones , los arbitros y voluntarios supervisarán estas repeticiones con un conteo silencioso. Si el atleta no completa el workout a criterio del arbitro recibirá una penalización

## 6. ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO, DISTANCIAS Y PESOS

A continuación, se describen los estándares de movimiento, distancias y pesos de cada uno de los workouts de la competición. Cualquier ejecución que se desvíe de estos estándares, y/o sea inusual o poco común y/o resulte en una ventaja de tiempo no será aceptada y resultará en una repetición no válida o una penalización de tiempo o distancia.

### 6.1. ROWING Distancia: 1.000m ( 500m cada componente de la pareja )

- Antes de comenzar el workout, la máquina debe ser (re)ajustada por un juez. El ajuste del amortiguador en el ergómetro estará preajustado a la siguiente resistencia a resistencia 6 para hombres y resistencia 5 para mujeres.
- Los pies del participante en activo no pueden tocar el suelo durante el ejercicio.
- Después de completar la distancia requerida (1.000 metros), el participante debe levantar el brazo para llamar a un árbitro y confirmar que ha completado la distancia.
- Al recibir la confirmación de finalización por parte del árbitro, el atleta/ pareja podrá abandonar el workout.
- El miembro de la pareja en reposo permanecerá en la zona designada.

## 6.2. FARMERS CARRY

Distancia: 200m

- Este workout comienza recogiendo las dos pesas de la zona designada junto a la línea de salida.
- El participante en activo transportará las dos pesas en todo momento mientras avanza.
- Debe llevar una pesa en cada mano con los brazos extendidos.
- Está permitido dejar las pesas en el suelo para descansar.
- El workout se completa cuando se han recorrido los 200m y las pesas se llevan a la zona designada.
- El miembro de la pareja en reposo camina detrás del que trabaja sin obstruir al resto de participantes al llegar a la marca de 100m cogerá las pesas de su categoría y realizará los 100 m restantes.
- Los pesos para las distintas categorías son los siguientes: -Hombres 25 kg / Mujeres 15 kg

## 6.3. LASER SHOT

- Consiste en disparar con una pistola laser a una diana situada a 3 metros.
- Cada vez que impactes en la diana se iluminará una luz verde en uno de los 5 recuadros que hay.
- Si el tiro es erróneo la luz saldrá roja.
- Hay que hacer 5 impactos en el menor tiempo posible .
- No hay límite de disparos.
- Una vez que estén las 5 luces verdes encendidas el atleta habrá acabado el workout.
- Cuando pasen 50 segundos desde el primer disparo , la diana empezará a parpadear y el atleta podrá abandonar el workout.

## 6.4. SANDBAG LUNGES

Distancia : 80 metros / 40 en dobles .

Sandbag Lunges comienzan al recoger el saco ( 15 kg ) del área designada junto a la entrada de la estación.

El atleta debe levantar el saco sin ayuda y colocárselo sobre sus hombros.

Los atletas comienzan de pie con ambos pies detrás de la línea antes de iniciar la primera zancada sobre la línea de salida.

La rodilla trasera debe tocar el suelo, y las caderas deben estar completamente extendidas con cada zancada.

Las zancadas deben alternarse.

Es necesario que el pie delantero del atleta cruce completamente en la línea de meta.

No es obligatorio que el atleta haga zancadas en los puntos de giro al final de cada carril. Sin embargo, se requiere que cada sección de trabajo se reinicie haciendo una zancada sobre la línea blanca.

El saco debe permanecer en los hombros en todo momento.

No está permitido dejar el saco en el suelo.

Dejar el saco en el suelo tendrá una penalización.

La estación se completa cuando el atleta hace una zancada sobre la línea de meta y devuelve el saco al área designada.

## 6.5. BURPEE BROAD JUMPS

Distancia: 80m / dobles 40 m cada componente

- El participante comienza con ambos pies detrás de la línea de salida.
- La posición de inicial es en posición vertical, con las manos colocadas cerca de los pies, como máximo a un brazo de distancia del cuerpo.
- En la posición inferior, el pecho del participante debe tocar el suelo.
- A continuación, el participante se levanta y salta hacia delante, saltando y aterrizando con ambos pies simultáneamente.

- Al levantarse y volver a la posición vertical, los pies del atleta no podrán sobrepasar el punto en el que estaban colocadas sus manos.
- La longitud del salto depende del participante.
- Está prohibido dar cualquier paso adelante entre repeticiones.
- El workout se completa una vez que el participante salta la línea de meta.
- Si el participante infringe alguno de los puntos mencionados, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso, el participante recibe una penalización .
- El miembro de la pareja en reposo camina detrás del que trabaja. Si el miembro que camina obstruye a otros participantes, la pareja recibirá una penalización.

#### 6.6. PULL AND PUSH

Distancia 20 metros / dobles 10 metros

El ejercicio comienza con la cuerda de 6 metros estirada en el suelo con un peso en un extremo de 40 kg aprox.

El participante se pondrá en la otro extremo y tirará de la cuerda hasta que el peso sobrepase la marca del suelo.

A partir de ese momento el atleta cambiará de posición y se colocará para empujar el peso y conseguir que la cuerda quede estirada en la misma posición en la que se la encontró al comenzar el ejercicio.

El ejercicio se realizará 2 veces en individual y una vez cada componente de la pareja en dobles

#### 6.7. PULLEY

Altura: 3 metros

Peso: 35 kg

- Pulley comienza cuando el participante recoge la cuerda de la polea y se sienta detras de la zona marcada
- El participante debe , en posición sentada tirar de la cuerda y levantar el peso hasta que este toque la campana.
- Una vez tocada la campana se producirá el descenso del peso de forma controlada sin que este pegue bruscamente contra el suelo
- Una vez en el suelo el atleta comenzará con la siguiente repetición y así sucesivamente hasta terminar el workout.
- Si el descenso del peso no es lo suficientemente controlado el atleta recibirá un aviso de los jueces y en el siguiente descenso brusco recibirá una penalización .

PRO : Hombres 30 repeticiones / Mujeres 20 repeticiones

OPEN : Hombres 15 repeticiones / Mujeres 10 repeticiones

DOBLES : Hombres 10 repeticiones / Mujeres 5 repeticiones . Cada miembro de la pareja

#### 6.8. WALL BALL

Altura: 3 metros

Peso: Hombres 10 kg / Mujeres 6 kg

Para los wall ball, la pelota debe tocar el objetivo ( TARGET ) en cada lanzamiento.

Antes de que el atleta comience con los wall ball, la pelota debe recogerse del suelo. El atleta se pone de pie, sosteniendo el wall ball con ambas manos.

Luego, el atleta se pone en cuclillas y lanza la pelota con ambas manos, golpeando el objetivo correcto al ponerse de pie.

Eso cuenta como una repetición.

Luego, tras golpear el objetivo, el atleta recibe la pelota y repite el movimiento.

Es importante que cuando el atleta haga la sentadilla, las caderas del atleta desciendan por debajo de las rodillas, rompiendo el paralelo

En caso de infringir las reglas, la repetición no será válida.

PRO : Hombres 50 repeticiones / Mujeres 30 repeticiones

OPEN : Hombres 30 repeticiones / Mujeres 15 repeticiones

DOBLES : Hombres 15 repeticiones / Mujeres 10 repeticiones . Cada miembro de la pareja

## 6.9. PULL UPS

Altura: 2,5 metros, cajón de 50 cm para subirse. Menores de 1,60 pueden recibir ayuda para subirse.

El ejercicio comienza con el participante suspendido en la barra con los brazos completamente extendidos.

Con una flexión de brazos deberá superar la barbilla por encima de la barra y volver al punto de inicio para completar una repetición.

No hay un estilo definido para hacer las flexiones siendo válida cualquiera siempre que la barbilla supere la barra y los brazos queden completamente extendidos en la extensión.

Las categorías femeninas podrán ayudarse de una goma elástica para ayudarse en la flexión.

**PRO :** Hombres 15 repeticiones / Mujeres 10 repeticiones

**OPEN :** Hombres 10 repeticiones / Mujeres 5 repeticiones

**DOBLES :** Hombres 10 repeticiones / Mujeres 5 repeticiones . Cada miembro de la pareja

## 6.10. EVEREST

Altura: 4 metros

4 metros de escalada para alcanzar la gloria.

Rampa final con una cuerda para entrar en línea de meta por todo lo alto.

Arriba de la rampa estará la línea de meta y se parará el tiempo. La bajada se hace por la escalerilla con precaución.

**7. ROPA Y ACCESORIOS** La equipación de los participantes será siempre a elección del mismo, siempre y cuando se cumpla el objeto de ser deportiva y no incumplir la pertenencia de accesorios prohibidos por la competición. El participante no podrá recibir ningún accesorio, sea o no permitido, de personas ajenas a la competición en el momento de esta. Siempre tendrán que salir con estos desde línea de salida.

### 7.1. ACCESORIOS PERMITIDOS -

Rodilleras

- Guantes

- Cinturón de halterofilia

- Muñequeras

- Sistemas de hidratación (chalecos)

### 7.2. ACCESORIOS NO PERMITIDOS

- Auriculares

- Correas de levantamiento de peso

- Móviles

## 8. AVITUALLAMIENTO

Al finalizar la carrera, habrá agua e isotónico disponible en el Zona de Meta para todos los atletas.

Asimismo, estos podrán llevar, tantas bebidas isotónicas, agua o geles, siempre y cuando lo lleven desde el inicio de la carrera, nunca podrán recibir o coger nada de fuera. Hacerlo puede dar lugar a sanciones y/o descalificación.

## 9.- ORGANIZACIÓN DEL EVENTO

El día del evento los participantes se encontrarán con las siguientes áreas:

**9.1. CHECK IN** Una vez que llegue a la sede del evento, el participante tendrá que registrarse para recibir el dorsal con el chip que cronometra la prueba, los atletas que hayan comprado la camiseta opcional la recibirán junto al dorsal. El dorsal se colocará de forma visible en la espalda de cada atleta.

Para recoger el dorsal es imprescindible presentar el DNI ( Válido foto en móvil )

**9.2. GUARDALLAVES.** Los participantes podrán dejar las llaves de los vehículos en la zona de cronometraje. Las mochilas deberán guardarse en los vehículos propios.

### **9.3. WARM UP**

Media hora antes del comienzo de la prueba el recorrido y las pruebas estarán abiertos para su reconocimiento y calentamiento de los participantes hasta 5 min. antes de la prueba. Durante este periodo de calentamiento habrá un responsable de la organización en cada estación para aclarar posibles dudas.

**9.4. START ZONE** 15 minutos antes de la hora de salida, los participantes deben presentarse en la zona de pre-salida y su wave se anunciará in situ.

**9.4.FINISH ZONE.** Una vez acabada la carrera los atletas recibirán un parche FINISHER y dispondrán de un avituallamiento.

Las clasificaciones provisionales estarán disponibles en la web [www.nortea.es](http://www.nortea.es)

Estas clasificaciones no serán definitivas hasta revisar todas las penalizaciones.

## **10.- PENALIZACIONES**

### **10.1- PENALIZACIÓN DE TIEMPO**

Los dorsales llevarán unos recuadros donde los árbitros de cada workouts podrán sancionar a cualquier atleta que no cumpla las normas. Cada recuadro marcado se penalizará con 5 min.

El sistema de cronometraje registrará todas las vueltas y pasas por los workouts. Una vez revisado el cronometraje si algún atleta no ha realizado completamente el recorrido recibirá una sanción de 15 minutos por vuelta.

## **11.- NORMAS DE CONDUCTA**

Tanto el fair play como el comportamiento general serán muy vigilados por nuestros jueces y staff. Dentro de la deportividad en el evento, tendrán que reinar:

- El respeto a rivales, jueces y miembros del staff
- Compite siempre con deportividad
- Ayuda siempre

Todo aquello que sea antideportivo, será penalizado o descalificado y no será devuelto el reembolso de la prueba.

Cualquier conducta antideportiva puede ser:

- Engaño o intento de este para beneficiarse en la competición.
- Obstaculizar actuando de mala fé a un rival
- Disputas o peleas con cualquier miembro de la organización o incluso de otros participantes.

Todos los participantes se comprometen a competir de manera justa y respetuosa.

## **12.0. – CANCELACIÓN DE PARTICIPACIÓN**

Una vez formalizada la inscripción no se realizará devolución del importe bajo ningún concepto salvo que el participante haya adquirido el seguro de cancelación.

## **13.0. – DERECHOS DE IMAGEN**

Los derechos de imagen derivados de la participación en la carrera corresponden a la organización y ésta se reserva el uso de estos con finalidad periodística o promocional y la posibilidad de cedertas a patrocinadores.

## **14.2 PROTECCIÓN DE DATOS**

Al inscribirse en cualquiera de las modalidades del evento, los participantes dan su consentimiento para que la organización de la prueba trate automáticamente y con finalidad deportiva, promocional o comercial sus datos de carácter personal. Conforme establece la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, el participante tiene derecho a acceder a estos ficheros con el objetivo de rectificar o cancelar de forma total o parcial su contenido. A tales efectos se deberá solicitar por escrito en la siguiente dirección: [info@canaryrun.com](mailto:info@canaryrun.com)

Asimismo, los inscritos ceden de manera expresa a la organización el derecho de reproducir el nombre y apellidos, clasificación obtenida, la categoría y su imagen.

**Art. 15 – MODIFICACIONES.**

El presente reglamento podrá ser modificado en cualquier momento a criterio de la organización .

**Entrega de dorsales y programa.**

Todos los horarios se podrán consultar en la web oficial una vez que la organización determine el lugar y horario de entrega de dorsales. La correcta acreditación te permitirá tener una correcta participación en la carrera a través del chip que controlará tu tiempo y la clasificación en las distintas modalidades. Es imprescindible que tus datos de inscripción (nombres, apellidos, número de DNI, Pasaporte o NIE) coincidan con tu documentación para garantizar la cobertura de seguro durante la competición.

